

ESCOLA BÁSICA COM PRÉ-ESCOLAR DE SANTO ANTÔNIO E CURRAL DAS FREIRAS

ANO LETIVO 2018/2019
EMENTA PARA O MÊS DE NOVEMBRO



Dia		29-10-2018	30-10-2018	31-10-2018	01-11-2018	02-11-2018
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	FERIADO	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Caldo Verde	Sopa de Abobora com massinhas	Sopa de Cevadinha		Canja de Galinha
	Prato	Almondegas de carne com esparguete e salada de alface e pepino	Filete de Cavala com molho de vilão, batata cozida e brócolos cozidos	Arroz de aves com feijão verde		Perna de Frango assada com arroz de cenoura, salada de pepino e tomate
	Sobremesa	Maçã	Gelatina	Pêra		Laranja
Dia		05-11-2018	06-11-2018	07-11-2018	08-11-2018	09-11-2018
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Sopa de Acelgas	Sopa de Trigo	Sopa de Feijão verde	Creme de feijão frade e agrião	Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e brócolos	Carne de porco estufada com esparguete, ervilhas e milho doce	Tranches de Fogonero no forno com batata cozida e couve bruxelas	Omeleta com arroz de ervilhas e salada de alface	Meia desfeita de paloco (bata, grão, cen. e feijão verde)
	Sobremesa	Melancia	Maçã	Gelatina	Banana	Pêra
Dia		12-11-2018	13-11-2018	14-11-2018	15-11-2018	16-11-2018
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de lentilhas com lombardo	Creme de abóbora	Caldo verde	Puré de Feijão
	Prato	Frango assado com massa tricolor e salada de pepino e tomate	Filetes de Paloco com arroz salada de alface e tomate	Empadão de Carne de vaca e cenoura raspada	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface e milho doce	Perna de porco assada com massa parafuso e feijão verde
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pêra	Gelatina	Laranja
Dia		19-11-2018	20-11-2018	21-11-2018	22-11-2018	23-11-2018
Lanche		Pão C/ queijo, leite e fruta	Leite, pão e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta	logurte, Pão C/ queijo e fruta	Pão C/ queijo, leite e fruta
Almoço	Sopa	Sopa de Alho Francês	Feijão verde com nabo	Sopa de grão com espinafres	Sopa de Acelgas	Creme de Favas
	Prato	Filetes de Pescada assada com molho de tomate, puré de batata e feijão verde	Feijoada com arroz, couve lombardo e cenoura	Massinha de atum com salada mista	Esparguete á bolonhesa com salada de alface e beterraba raspada	Arroz de Peixe com salada de tomate
	Sobremesa	Banana	Maçã	Gelatina	Melão	Pera

OBS: ESTA EMENTA PODERÁ SER SUJEITA A ALTERAÇÕES.